

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PJOK

MATERI : KEBUGARAN JASMANI



NAMA :

.....

KELAS :

.....

Panduan umum

1. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdo'a.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

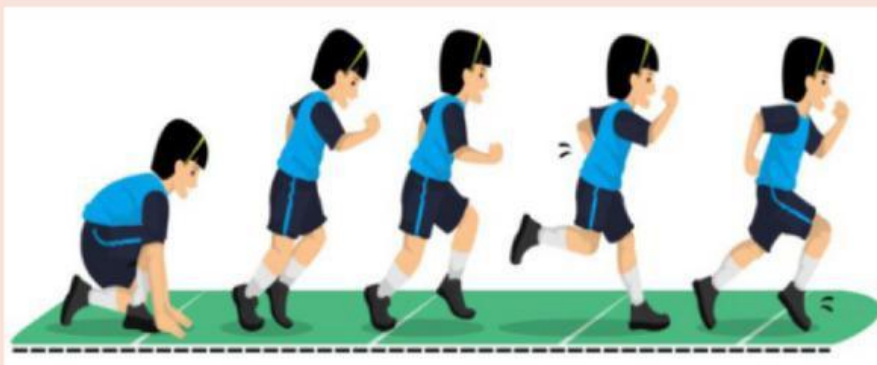
1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok yang terdiri dari 6-9 orang.
2. Lakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas kebugaran terkait keterampilan dengan temanmu satu kelompok.
3. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Cara melakukan aktivitas pembelajaran hasil rancangan keterampilan gerak aktivitas latihan kebugaran terkait keterampilan antara lain:

1. Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak latihan kecepatan.

Prosedur pelaksanaan:

- Berdiri di belakang garis start dengan start jongkok.
- Apabila ada aba-aba "ya" atau peluit, lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak yang ditentukan.
- Pada saat menyentuh/melewati garis finish stopwatch akan dihentikan.



2. Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak latihan kelincahan.

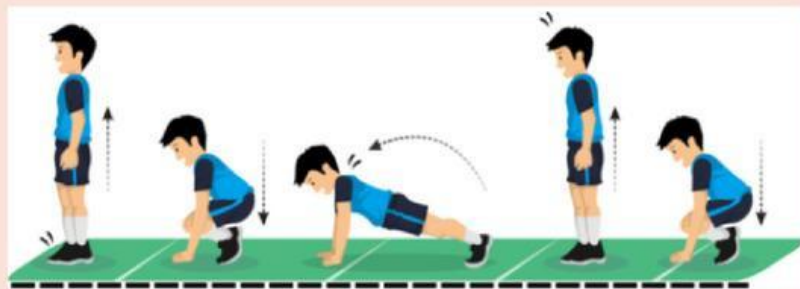
Prosedur pelaksanaan:

- Dalam melakukan latihan ini dimana kalian berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2 – 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4 – 5 titik).
- Jarak setiap titik sekitar dua meter.



Prosedur pelaksanaan:

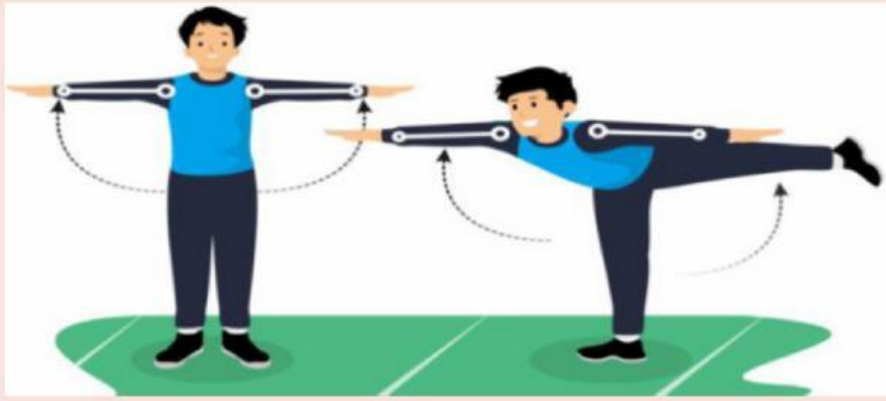
- Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- Pandangan ke arah depan.
- Lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



3. Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak keseimbangan.

Prosedur pelaksanaan:

- Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



Lakukan refleksi aktivitas pembelajaran dengan mengisi di bawah ini!

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang sering dialami	Kesalahan yang sering dilakukan	Cara memperbaiki kesalahan tersebut
Aktivitas latihan kecepatan			
Aktivitas latihan kelincahan			
Aktivitas latihan keseimbangan dan koordinasi			

**GOOD
LUCK**